



**A CONSTRUÇÃO DO EU SOB A PERSPECTIVA DA ABORDAGEM
CENTRADA NA PESSOA: REFLEXÕES A PARTIR DE UMA EXPERIÊNCIA
CLÍNICA**

Acadêmica: Karine Rodrigues de Arruda

Discente do curso do 8º semestre de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
e-mail: Karruda0204@gmail.com

Acadêmica: Luzia Tomazeli

Discente do curso do 8º semestre de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
e-mail:tomazeliluzia@gmail.com

Prof.ª Ma. Juliana Batista Fitaroni

Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG
Responsável Técnica da clínica-escola de Psicologia do UNIVAG - Campus Cuiabá
juliana.fitaron@univag.edu.br

RESUMO

A construção do eu, segundo a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), é um processo contínuo e singular, que se desenvolve conforme o indivíduo percebe, organiza e atribui significado às suas experiências ao longo da vida. Desde a infância, essa formação ocorre no contexto das relações interpessoais, especialmente com figuras de apego e referência, como pais ou cuidadores principais. Quando a criança é acolhida e aceita de forma incondicional, tende a desenvolver uma autoimagem coerente e positiva. No entanto, quando essa aceitação é condicionada a comportamentos específicos — isto é, quando se sente amada apenas ao corresponder a determinadas expectativas — o desenvolvimento do eu passa a ser moldado para agradar aos outros, em detrimento da vivência subjetiva autêntica. Na perspectiva rogeriana, o ‘eu’ não nasce pronto. Ele é construído ao longo do tempo, nas interações com o ambiente e nas respostas afetivas recebidas. Quando há uma discrepância significativa entre o que a pessoa sente e o que acredita que precisa ser para ser aceita, instala-se uma incongruência interna. Esse estado de conflito entre o *self* real e o *self* ideal tende a gerar sofrimento psicológico, insegurança, angústia e sintomas emocionais persistentes. A ACP considera que todo ser humano possui uma tendência atualizante — uma força interna voltada ao crescimento, à autorrealização e ao desenvolvimento de seu potencial. Para que essa tendência se manifeste plenamente, é necessário que o indivíduo



esteja inserido em um ambiente relacional pautado pela empatia, congruência e aceitação positiva incondicional. Nessas condições, a pessoa sente-se segura para entrar em contato com sua verdadeira experiência, podendo reorganizar sua identidade de maneira mais autêntica e integrada. Durante o Estágio Supervisionado Específico I: Intervenção no Cotidiano, realizado na Clínica-Escola do UNIVAG, campus Cuiabá, com base na Abordagem Centrada na Pessoa, foi possível acompanhar um processo psicoterapêutico que ilustra, de forma ética e generalizada, a aplicação prática desses princípios. A cliente, jovem adulta, buscou atendimento com queixas relacionadas à autoestima, dificuldades em relações afetivas e sintomas de ansiedade. Sua história de vida era marcada por experiências de negligência emocional e violência psicológica por parte de uma figura parental significativa. Esse histórico comprometeu a construção de sua autoimagem e sua capacidade de desenvolver relações interpessoais saudáveis. Desde os primeiros atendimentos, observou-se um padrão de autopercepção negativa, sentimentos de inadequação e medo constante de rejeição. A cliente demonstrava dificuldade em reconhecer suas próprias necessidades, expressar sentimentos e estabelecer limites. Muitas de suas reações emocionais pareciam ligadas a experiências precoces de desvalorização, que deixaram marcas profundas em sua vivência subjetiva. À luz da ACP, compreendeu-se que a cliente apresentava uma forte incongruência entre seu *self* real — seus sentimentos e percepções autênticas — e o *self* ideal, moldado por condições de valor internalizadas ao longo da vida. Essas condições a faziam acreditar que só seria digna de afeto e respeito se atendesse a determinadas expectativas alheias, o que resultava em um funcionamento relacional pautado por medo, retraimento e hipervigilância emocional. Diante desse cenário, o foco da intervenção foi oferecer um ambiente relacional sustentado pelas atitudes facilitadoras rogerianas: escuta empática, congruência e consideração positiva incondicional. A relação terapêutica estabelecida ao longo do processo tornou-se um espaço seguro para que a cliente pudesse acessar e expressar vivências antes silenciadas. Ao sentir-se compreendida e não julgada, foi possível, gradativamente, entrar em contato com aspectos de sua experiência que até então permaneciam reprimidos ou distorcidos. O papel da psicoterapeuta, enquanto facilitadora, consistiu em manter uma postura de presença genuína e não diretiva, acompanhando o ritmo da cliente e validando sua vivência. À medida que a confiança se consolidava, a cliente passou a relatar sentimentos com mais espontaneidade, a reconhecer sua dor com menos julgamento e a explorar aspectos de sua história com mais liberdade. O processo não foi linear, mas apresentou avanços consistentes, sobretudo no fortalecimento de sua autonomia emocional e na reorganização de sua autoimagem. Com o tempo, a cliente



passou a se perceber com mais clareza e gentileza, reconhecendo suas emoções, necessidades e potencialidades. Observou-se também um movimento em direção a relações interpessoais mais autênticas, nas quais ela conseguia estabelecer limites e expressar-se com mais assertividade. A intimidade, antes vivida como risco, começou a ser reconstruída como possibilidade real de conexão e afeto. Essa trajetória evidencia como, mesmo diante de vivências marcadas por dor e negligência, é possível reconstruir um sentido de identidade mais congruente, desde que o sujeito encontre um ambiente de acolhimento relacional autêntico. A ACP demonstra, na prática, que a transformação não ocorre pela aplicação de técnicas, mas pela qualidade da relação terapêutica construída. A experiência clínica proporcionada pelo estágio supervisionado também permitiu refletir sobre o próprio processo de formação das psicólogas em desenvolvimento. A condução de um atendimento sob os princípios da ACP requer constante autorreflexão, escuta ativa e compromisso ético. A supervisão teve papel fundamental na sustentação do trabalho, oferecendo suporte técnico e emocional, além de favorecer o aprofundamento teórico necessário para manter uma postura centrada na pessoa. Como consideração final, destaca-se que a construção do ‘eu’, em contextos de psicoterapia baseada na ACP, é favorecida quando o cliente é acolhido em sua totalidade, com empatia, aceitação e autenticidade. A relação terapêutica, quando baseada nas atitudes facilitadoras, torna-se o principal instrumento de reorganização interna e de florescimento pessoal. O caso clínico acompanhado reforça a potência da ACP como abordagem promotora de transformação subjetiva, mesmo em contextos breves, como os estágios supervisionados. A prática clínica centrada na pessoa permite que o indivíduo se reconecte com sua essência e caminhe, com mais autonomia, em direção a uma vida mais autêntica e significativa.

Palavras-chave: Abordagem Centrada na Pessoa; Construção do Eu; Escuta Clínica; Relação Terapêutica; Estágio Supervisionado.

REFERÊNCIAS

- BARROS, Maria Luzia Rodrigues et al. **A formação do “eu” na abordagem centrada na pessoa.** Várzea Grande: UNIVAG, 2018.
- ROGERS, Carl R. **Tornar-se pessoa.** 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.